

PICC 置管院外护理要点

□ 宁秋燕

PICC 的中文名为经外周静脉置入中心静脉导管,具有操作简便、减少反复穿刺及留置时间长等优势,现已经被广泛用于抗生素及肿瘤化疗治疗等方面。由于患者对 PICC 置管相关知识了解较少,出院后带着这样一根小管,患者可能会感到恐惧和无助,一不小心便会触碰到管路,引起各种问题。下面就让我们一起来看看如何进行 PICC 置管院外护理吧。

一、如何缓解局部肿胀

PICC 置管术后,一些患者置管侧出现轻微肿胀,回到家之后又该怎么处理局部肿胀问题?解决方法:可以进行局部热敷和握球训练。将 0.9%生理盐水袋放入到盛有热水的盆中,加热到 40℃左右再取出,之后放到穿刺处上方,每次热敷约 30 分钟,热敷 3 天。热敷期间实施握球训练,注意力不要过小或过大,以不感到费力为最佳,一天 4 次,连续进行 3 天。

二、如何穿脱衣服

一些患者出院后可能会经常遇到这样的问题:穿脱衣服时老是刚蹭到管路,这不仅会带来疼痛,还会影响 PICC 置管

情况。面对这个问题,可以采用一只厚薄适中的肉色丝袜,剪成适当长度,包裹住 PICC 外露部位,以避免穿脱衣服时刚蹭到管路。具体操作:先测量患者臂围大小,确定丝袜包裹部位。测量并记录导管长度,确定截取的丝袜长度能彻底覆盖导管,并用记号笔做一下标记。沿着标记线裁剪丝袜,制作简易的保护套。值得注意的是,尽量选择透明浅色的丝袜,以便于对管路覆盖情况的观察。

三、如何洗澡

很多 PICC 置管患者回家后都会对该怎么洗澡产生困扰,特别害怕穿刺部位被弄湿。正确的处理方法:淋浴之前,用保鲜膜对置管处皮肤缠绕 2~3 圈,之后裹上毛巾,再用保鲜膜将毛巾包裹住,以此来维持置管处干燥。采用胶布将保鲜膜上线边缘贴紧,洗澡时,举起置管侧手臂,以免辅料被浸湿。洗完澡后,拆开保鲜膜,查看贴膜有没有进水,如果进 waters,应及时到医院就诊。

四、如何开展功能训练

科学地进行功能训练,不仅可以改善

置管侧肢体血液循环,还能降低肢体肿胀、血栓性静脉炎及穿刺点渗血等问题,提高置管期间舒适度。但有很多朋友不知道该怎么进行功能训练,不利于身体的恢复。日常生活中,可以做一些手指运动,即依次伸开五个手指头,五指全部伸展之后,再用力握拳,如此循环进行。手腕运动:上下活动手腕,并配以外内旋转活动。屈肘运动:手臂向上抬起,与身体呈 90°角,之后前臂回收,手握成拳。肩部运动:两手叉腰,肩膀向上运,将双手打开,触摸自己肩部两次。

一般情况,也可开展日常生活活动,如做饭、洗脸、叠被子等活动,没事了,每日早晚可以出去散散步,以增强身体素质。值得注意的是,不要使用置管侧手臂提重物,也不要频繁地进行扩胸、上举运动及拖地,预防导管移位。

五、日常生活中需要注意些什么

①保证穿刺处清洁、干燥,如果贴膜出现卷边、潮湿等问题,需要及时实施维护。②尽量选择宽松、棉质衣物。③注意劳逸结合,不要过度劳累,不要进行打篮

球、游泳等大范围手臂活动。⑤不要进行盆浴、游泳。⑥睡觉时不要压迫到穿刺肢体。⑦不要在置管侧肢体上方检测血压或扎止血带。⑧注意观察针眼处是否存在发红、肿胀问题,有无渗液、疼痛,如果置管侧手臂出现明显水肿,且臂围增粗大于 2cm,需要尽早到院就诊。

六、什么情况下需要及时就医

①穿刺点有渗血渗液,或贴膜潮湿、卷边、脱落及污染等。②导管穿刺点周围化脓或红肿,伴有疼痛及其他异常反应。③导管脱出或外移。④体外导管于手臂弯曲时破损或断裂、打折,输液接头松脱。⑤置管侧手臂活动障碍、肿胀及疼痛,臂围增加。⑥输液缓慢或停滴,输液时,置管侧手臂有明显疼痛感;⑦不明原因的发热,而且体温超过 38℃。

七、什么条件下能拔除 PICC

①导管留置时间已经达到预计最长使用期限。②静脉治疗结束了,不再需要进行静脉治疗时。③发生导管相关并发症无法解决时。④考虑为 PICC 导管相关血流感染时。(作者单位:广西浦北县人民医院)

抗肿瘤靶向药的特点及使用注意事项

□ 刘丽丽

抗肿瘤靶向药物是一类能够瞄准肿瘤细胞上的分子靶点,进行“精准打击”的新型抗肿瘤药物。简单来说,抗肿瘤靶向药物就是一把“钥匙”,它能够精确地打开肿瘤细胞的“锁”,从而在肿瘤细胞内部产生反应,杀灭肿瘤细胞。肿瘤细胞上具有特异性的识别机制,所以只针对肿瘤细胞发挥作用,而不会对正常细胞造成显著伤害。

一、抗肿瘤靶向药物的特点

1. 靶向性:靶向药特异性强,精准攻击肿瘤靶点,通常只抑制肿瘤细胞的增生,几乎不影响或较少影响到正常细胞。

2. 疗效显著:由于靶向药物的针对性强,有效率高,而且起效快,能迅速

缓解肿瘤带来的症状,提高患者的生活质量。

3. 不良反应较轻:常见的不良反应主要包括皮疹、恶心、呕吐、口腔炎、手足皮肤反应、肌肉关节疼痛、腹泻、转氨酶升高等。

4. 耐药性:由于肿瘤细胞的异质性、基因突变等原因,使得原本有效的药物变得无效。

5. 个体化治疗:由于每个患者的肿瘤细胞特点不同,因此需要根据患者的具体情况选择合适的靶向药物进行治疗。

二、抗肿瘤靶向药物的种类

目前,抗肿瘤靶向药物种类繁多,根据作用方式和分子大小不同,临床将常

用的抗肿瘤靶向药分为两大类:大分子单克隆抗体类,俗称“单抗类”和小分子酪氨酸激酶抑制剂,俗称“替尼类”。每种药物都有其特定的作用机制和适应症。

三、抗肿瘤靶向药物的使用注意事项

1. 遵医嘱:定时、定量遵医嘱服药,一定要在医生的建议和指导下用药,不要随意更改治疗方案或停药。

2. 定期复查:患者要按时随诊,定期复查,以便及时发现和处理不良反应。如果出现较为严重的不良反应,一定要及时就医。

3. 需要避免同服的药物和食物:多数靶向药物经肝药酶代谢,因此服用靶向药时,需要避免同时服用西柚、石榴、杨

桃以及糖皮质激素、利福平、异烟肼、苯妥英、卡马西平、巴比妥类、圣约翰草这些会影响酶活性的药物或食物。

4. 药物的保存:每种药物的保存要求不同,一定要认真阅读说明书,根据说明书上给出的条件进行保存。

总之,抗肿瘤靶向药物是一类具有靶向性和疗效显著特点的药物。但是,不是所有的靶向药物都可以直接使用,有些是需要基因检测后才能使用的,我们要有科学的认识,不能盲目用药,一定要在医生、药师、护士的指导下合理的使用。只有这样,才能发挥出抗肿瘤靶向药更大的价值,让更多的患者受益。(作者单位:山东省临沂市人民医院)

脊柱的常见问题及应对策略

□ 崔世杰

脊柱是人体最重要的支柱之一,它连接着头部、躯干和四肢,对于维持身体姿势、保护内脏器官以及传递神经冲动等方面起着至关重要的作用。然而,由于日常生活中的不良习惯和姿势,脊柱健康问题日益受到人们的关注。

一、脊柱的结构与功能

脊柱由多个椎骨组成,形成了人类特有的直立姿势。脊柱内部容纳了脊髓和神经,它们是人类神经系统的主要组成部分,负责传递感觉和运动信号。脊柱还有助于维持身体的平衡和稳定性,保护内脏器官免受伤害。

二、常见的脊柱问题及原因

1. 颈椎问题:长时间低头使用手机、电脑等电子设备,缺乏适当锻炼等不

良生活习惯可能导致颈椎疼痛、僵硬等问题。

2. 腰椎问题:长时间坐姿、站立或行走不当,可能导致腰椎疼痛、僵硬、肌肉劳损等问题。

3. 脊柱侧弯:遗传、生理发育、环境因素等可能导致脊柱侧弯,影响身体姿势和心理健康。

三、如何维护脊柱健康

1. 保持良好的姿势:无论是工作、学习还是娱乐,都要时刻注意保持良好的坐姿、站姿和行走姿势。避免长时间保持同一姿势,适时活动身体。

2. 定期锻炼:适度的体育锻炼有助于增强肌肉力量,提高关节稳定性,促进血液循环,有利于脊柱健康。推荐进行有

氧运动、拉伸运动和核心肌群锻炼。

3. 合理饮食:饮食对身体健康有着重要影响。建议摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,有助于维持骨骼强度和身体健康。

4. 避免过度负重:随着年龄增长,骨骼和关节会逐渐退化。因此,应避免过度负重,以减少脊柱和关节的负担。

5. 定期检查:定期进行身体检查,尤其是对于中老年人来说尤为重要。如果出现脊柱疼痛、僵硬等不适症状,应及时就医,以便早期发现和治疗脊柱问题。

四、应对脊柱问题的策略

1. 休息与睡眠:保证充足的休息和睡眠,有助于缓解疼痛和疲劳。选择合适的枕头和床垫,以保持脊柱的自然

曲线。

2. 热敷与冷敷:在疼痛的急性期,可使用冷敷缓解疼痛和炎症;在疼痛缓解后,可尝试热敷以促进血液循环和舒缓肌肉。

3. 药物治疗:在医生的指导下,可考虑使用非处方药或处方药来缓解疼痛和不适。

4. 康复训练:适当的康复训练有助于增强肌肉力量,提高关节稳定性,从而缓解脊柱疼痛。

总之,脊柱健康对于人体至关重要。通过了解脊柱的结构与功能,关注常见问题及原因,采取积极的维护措施,并应对脊柱问题时采取适当的策略,我们可以更好地保护脊柱健康,享受更美好的生活。(作者单位:河北省沧州市第四医院)

儿童接种疫苗的重要性和接种后的护理要点

□ 任燕南

一、接种疫苗的重要性

婴儿出生后可从母体内获得一定的抵抗传染病的能力,但随着年龄的增长,这种抵抗力会逐渐减弱甚至消失,因此,必须适时地给儿童进行预防接种,提高儿童抵抗传染病的能力,保护儿童身体健康。疫苗接种的主要目的是使身体能够制造自然的生物物质,用以提升生物体的对病原的辨识和防御功能,有时类似的病原体可以引起针对同一类病原的免疫反应,因此一个疫苗主要是针对一个疾病,或相似度极高的病原体,例如以牛痘预防天花即为佳例。

二、接种疫苗后如何护理

疫苗对人体来说是一种异物,因此接种后会刺激身体内产生一系列的反应,有些是正常的,很快可以消失,还有一些需要家长的细心照顾。

通常接种疫苗后,宝宝容易出现的不

良反应包括腹泻、皮疹、发烧等。对轻微腹泻一般不需特殊处理,只要注意给宝宝多补充水分,比较小的宝宝及时更换尿布,保证充足的休息,两三天就能复原。如果宝宝腹泻比较严重,应及时带宝宝去医院就诊。

有的宝宝在接种灭活疫苗后 6~24

小时会出现体温升高的现象,其中大多数在 37.5℃以下,仅有少数疫苗如百白破疫苗可引起 38.5℃左右的发热,一般持续 1~2 天,很少有 3 天以上者。接种减毒活疫苗,如麻疹疫苗、麻腮风疫苗、水痘疫苗等接种后的发热反应是由疫苗病毒轻度感染所引起的,出现发热反应较晚,一般在 5~7 天开始有短暂的发热。这种发热消失也快,1~2 天可退烧。疫苗不同,接种疫苗后的发热反应发生率也不同,轻微发热一般不需处理,只要加强观察,适当休息,多喝水,注意保暖,防止继发感染。体温较高者,应该去医院作对症处理,

必要时要补液。

三、疫苗接种的禁忌症

每种预防接种制剂都有一定的接种对象,也有一定的禁忌症,一般禁忌症包括急性传染病、发热或有严重的慢性疾病如心脏病、肝脏病、肾脏病、活动性结核病、化脓性皮肤病、免疫缺陷病或过敏体质(如反复发支气哮喘、荨麻疹、血小板减少性紫癜等),有癫痫或惊厥史等。特殊禁忌症指适用于某种疫苗使用的禁忌症。建议家长多了解一些疫苗相关的说明书,积极协助预防接种的医生进行接种。

(作者单位:河北省大城县中医医院)